

beat
asthma

اسم التمريض ورقم الهاتف:

تذكّر: خذ جهاز الاستنشاق الأزرق (علاج المداومة والعلاج المسكّن) قبل التعرّض لأي من العوامل المثيرة للربو إذا لزم الأمر واستجب للأعراض بشكل منتظم إذا كنت مصابًا بنزلة برد.

العوامل المثيرة للربو لديّ هي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اسم الطبيب ورقم الهاتف:

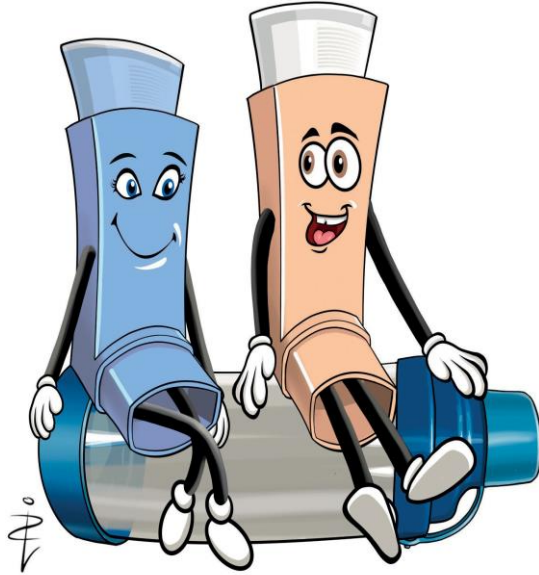
.....

.....

خطة التعامل مع الربو

أفضل ذروة تدفق

التاريخ



العوامل المثيرة للربو الشائعة هي:

- الفيروسات
- التقلبات في الطقس
- حشرات عث المنزل
- فرو الحيوانات والريش والفرش
- الأطعمة
- التمرينات الرياضية
- الانزعاج والضيق والعواطف
- دخان - السجائر والنيران

تعليقات إضافية:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواقع موصى بها

www.beatasthma.co.uk

Asthma+LungUK على

الموقع:

www.asthma.org.uk

<https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting/>

يرجى أخذ هذه النشرة معك عند مراجعة طبيبك أو تمريض الربو.

هذه النشرة مُعدّة للطباعة بالألوان.



المنطقة الخضراء - حالة جيدة

حالة الربو لديك خاضعة لسيطرة جيدة:

- تنفسك جيد
 - لا تعاني من سعال أو أزيز
 - لا يوقظك السعال ليلاً
 - لديك القدرة على ممارسة أنشطتك المعتادة
 - لا تتغيب عن المدرسة
 - إذا أخذت قراءة ذروة التدفق لديك وكانت تُقارب الأفضل
- أفضل ذروة تدفق

التعامل في المنطقة الخضراء - تناول أدويةك المعتادة

جهاز الاستنشاق الوقائي بلون

و يُعرَف باسم

أنت تتناول بخات/مصات كل صباح ومساء حتى عندما تشعر بتحسن.

أدوية أخرى للربو تتناولها:

جهاز الاستنشاق المسكّن بلون

و يُعرَف باسم

أنت تتناول بخات/مصات بما يصل إلى 3 مرات في الأسبوع للأعراض وقبل التعرّض للأسباب المثيرة للحالة لديك (ارجع إلى قائمتك) إذا لزم الأمر.

إذا كنت بحاجة إلى استخدام جهاز الاستنشاق المسكّن أكبر من 3 مرات في الأسبوع للأعراض

انتقل إلى المنطقة الصفراء



المنطقة الصفراء - تحذير

إذا كنت تستخدم جهاز الاستنشاق الأزرق الخاص بك أكبر من 3 مرات في الأسبوع للأعراض أو كثيرًا ما تستيقظ في الليل بسبب سعال أو أزيز، فرتّب مراجعة مع تلميذ الربو أو طبيبك.

علامات تحذيرية تدل على تفاقم حالة الربو لديك:

- لديك أعراض (سعال أو أزيز أو "ضيق في الصدر" أو الشعور بضيق في التنفس)
- إذا احتجت إلى تناول جهاز الاستنشاق المسكّن أكبر من المعتاد
- لا يستمر الدواء المسكّن أربع ساعات.
- تنخفض ذروة التدفق لديك بمقدار حوالي الثلث

ذروة التدفق أقل بحوالي 1/3

التعامل في المنطقة الصفراء - استمر في تناول أدويةك المعتادة و

- تناول بختين من جهاز الاستنشاق الأزرق باستخدام الأداة المبادعة، بخة في كل مرة. واصل القيام بذلك كل 10 دقائق إذا استمرت الأعراض في الظهور حتى الوصول إلى 6 بخات.
- يمكن القيام بذلك كل 4 ساعات ولكن يجب تحديد موعد في عيادة طبيبك خلال الـ 24 ساعة القادمة حتى لو شعرت بتحسن.
- يجب أن يفحصك طبيبك اليوم أو اذهب إلى قسم الحوادث والطوارئ إذا احتجت إلى القيام بذلك أكثر من كل 4 ساعات
- احتفظ بسجل للأعراض
- وقراءات ذروة التدفق لإطلاع الطبيب عليها

ملاحظة مهمة:

- إذا لم تنجح 6 بخات من جهاز الاستنشاق الأزرق عبر أداة المبادعة في التهدئة أو إذا استمر مفعولها أقل من 4 ساعات
- تعاني من أزيز متزايد أو ضيق في الصدر

انتقل إلى المنطقة الحمراء



المنطقة الحمراء - خطرة

- لا تزال تتنفس بصعوبة وسرعة
- لا تزال تشعر بضيق الصدر والأزيز
- لديك ضيق في التنفس لدرجة لا تسمح لك بالحديث بجملة
- تشعر بالخوف والإرهاق

أعراض أخرى خطيرة هي:

- تغيرات في اللون - شاحب جدًا / رمادي / أزرق
- استخدام العضلات الموجودة في الضلوع والرقبة للتنفس وتوسيع الأنف

التعامل في المنطقة الحمراء

تناول 10 بخات من جهاز الاستنشاق الأزرق من خلال أداة مبادعة واتصل بالرقم 999

- يمكن أن يشكل الربو خطرًا على الحياة
- لا تحاول أخذ قراءة ذروة التدفق
- أثناء انتظار سيارة الإسعاف واستخدام الأداة المبادعة، تناول بخة واحدة في كل مرة من جهاز الاستنشاق الأزرق، وتنفس بمعدل طبيعي لمدة 4-5 أنفاس، كل 30 ثانية
- ابقَ حيث أنت وحافظ على هدوئك
- إذا أصبح طفلك غير مستجيب ولديه قلم أدريالين للحساسية فاستخدمه الآن.

تعليقات أو معلومات إضافية